

親子で楽しく学ぼう！
(小学生親子向け)

参加費無料



2月15日
11:30~12:30
我孫子市民体育館

ホームページ・申込



スポーツ栄養

成長期のお子さんのための食事セミナー



管理栄養士が、**成長期に必要な5大栄養素**の役割をわかりやすく解説。自分に必要なエネルギー量や具体的な献立の揃え方を**親子で学べます**。運動前後の補食の選び方など、実践的な知識を習得できるセミナーです。



猶本 成美 氏
(管理栄養士)

aiwell株式会社に所属し、
スポーツ選手の栄養面でのサポートを実施。

